La mijoteuse vegane

Ma cuisine végétale

17 recettes délicieuses



Par Ma cuisine
végétale

Introduction

Je recherchais quelques recueils avec des recettes veganes dans la mijoteuse. La liste était peu limitée dans ma langue. Puisque les possibilités sont infinies autant qu'avec de mijotés standards. Je vous présente mes meilleurs plats sans viande, ni lait, ni œuf, mais remplis de saveurs, texture et d'amour. J'espère que vous serez emballé par (le bœuf) asiatique, gratin dauphinois et la sauce à spaghetti aux lentilles corail version mijoteuse.

Ce sont pour plusieurs des recettes de la vie quotidienne qui se préparent rapidement. Donc, vous pourrez préparer les ingrédients le matin puis revenir avec une odeur fabuleuse en revenant à la maison.

Il faut tenir compte des différences entre les puissances de cuisson entre chaque mijoteuse. Je donne toujours des chiffres approximatifs. Mais cela se peut très bien que votre curry au légume aura besoin de 6 heures en cuisson lente au lieu de 8 heure par exemple.

Savez-vous que?

L'utilisation de la mijoteuse est très écologique. Car, l'énergie necessaire pour son fonctionnement ne demande pas plus qu'une ampoule.

On est pas obligé de précuire les aliments végétales avant la cuisson.

Il faut appsolument déposer les crèmes végétales en fin de cuisson pour ne pas cailler le mélange crémeux. (crème de soya, riz . Etc) La crème de cajou maison et lait de coco sont des exeptions.

Qui est Ma cuisine végétale?

C'est un site de cuisine végane auquel on peut retrouver des recettes réconfortantes et accessibles.

http://www.macuisinevegetale.net/

Table des matières

Sauce à spaghetti au lentille corail

Je vous présente la recette améliorée de la sauce aux lentilles corail. Elle est devenue la plus populaire de Ma cuisine végétale. Cette sauce ressemble aux sauces bolognaises, mais sans viande.

Temps de préparation	Temps de cuisson
15 minutes	4-8 heures



Ingrédients :

- 1 conserve de tomate en dés
- 1 conserve de jus de tomate
- 1 conserve de purée de tomate
- 1/2 tasses de lentille corail (rouge) non cuites
- 1 oignon
- 2 branches de céleri
- 1/4 tasse de légumes au choix (courgettes,poivrons ou + de carottes)
- 2 cuillères à soupe de sauce tamaris
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- sel et poivre
- 1 carotte

- 2 cuillères à soupe d’assaisonnement à spaghetti
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

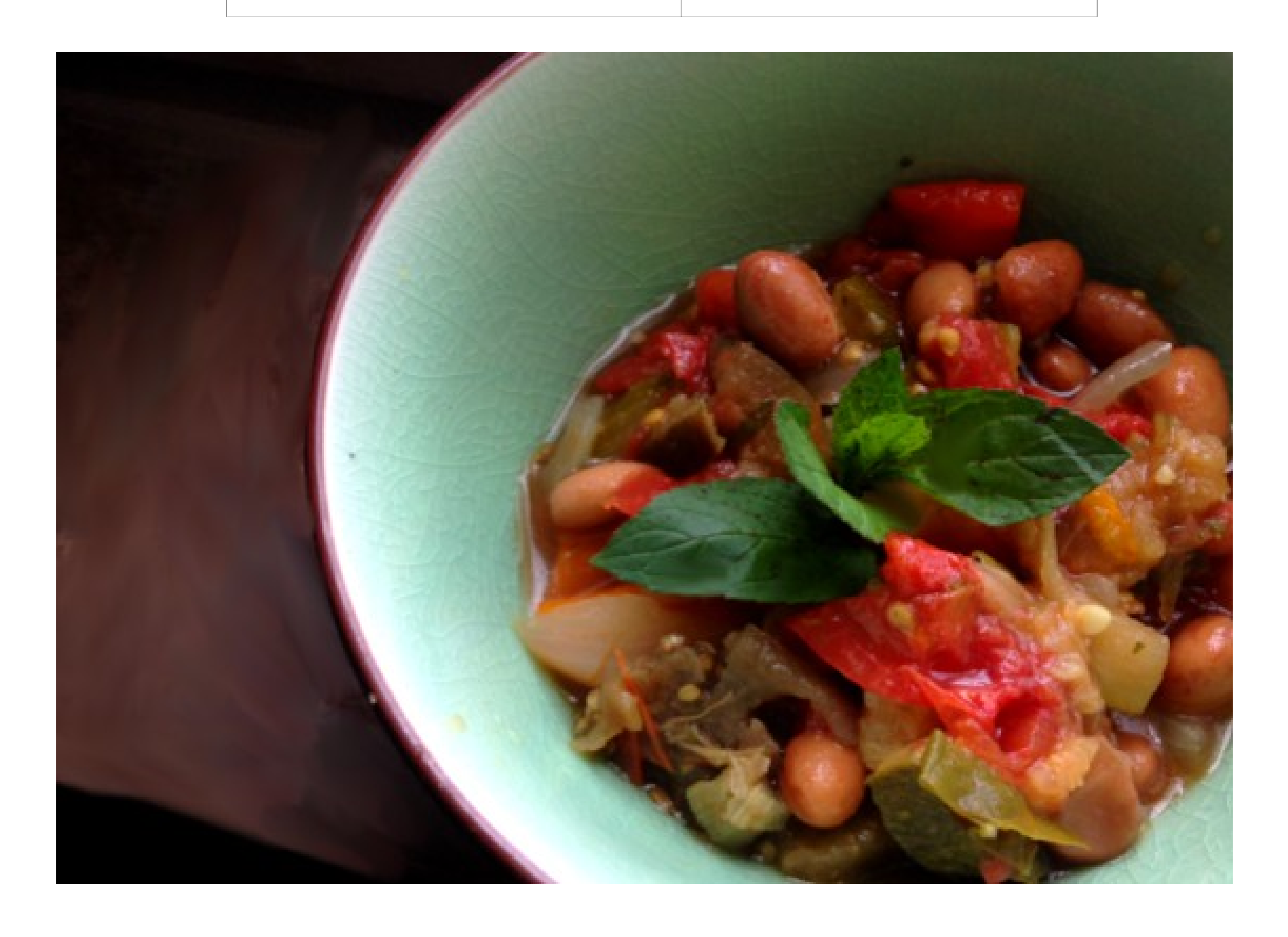
<u>Préparation</u> :

- Griller les oignons sur le poêlon (optionnel)
- Ajouter le reste des ingrédients dans la mijoteuse
- Vous pouvez le régler selon votre temps ou envie -Soit 4 heures à «fort» ou à «faible» 8 heures.

Ratatouille au haricot pino

Dans votre marché, on peut y voir de merveilleux légumes. Cependant, vous avez trop de courgettes ou bien de fines herbes du jardin? Pas de problème, cette recette va vous aider à vider le frigo de légumes tout en sauvant du temps de préparation à la recette traditionnelle.

Temps de préparation	Temps de cuisson
40 minutes	6 heures



Ingrédients :

- 1 aubergine moyenne
- 1/4 tasse de basilic frais 1 piment fort au choix
- 2 courgettes vertes ou jaunes -3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 3 branches de sarriette ou thym frais
- 1 conserve (ou 520 ml) de haricot pino
- 1 cuillère à soupe de persil séché
- 1 cuillère à café de cerfeuil
- 4 tomates modulées* (ou une conserve de tomates complètes)
- 2 poivrons oranges ou jaunes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
- Sel et Poivre (sel marin pour les aubergines)

*Déposer les tomates dans l'eau bouillante quelques secondes pour y enlever sa peau

Préparation :

- Ajouter du sel marin sur les aubergines coupées en rondelle environ 20 minutes. Ensuite, enlever l’excès de sel à l'eau.

- Griller les oignons et les poivrons jusqu’à ce qui dégage une odeur de poivrons grillés.

- Déposer directement les courgettes coupées, tomate, l'ail et les haricots dans la mijoteuse

- Ajouter les aubergines et l'huile d'olive. Griller quelques minutes

- Déposer tout le reste des ingrédients sauf le basilic dans la mijoteuse

- Mettre en mode «high» durant 4 heures

Ragoût au lentille française

Elle est très appréciée auprès de mon entourage. Ce ragoût réchauffe les cœurs durant les jours d'hiver. On l'a fait souvent avec les lentilles françaises, car elle garde sa forme après la cuisson.

Temps de préparation	Temps de cuisson
30 minutes	8 heures



<u>Ingrédients</u> :

- 1 gros navet
- 2 branches de sarriette (optionnel)
- 3 patates rouges à la chair jaune -sel et poivres
- 1/2 tasse de chou blanc
- 3 carottes
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 tasses de bouillon à champions *
- 2 cuillères à soupe de sauce tamaris ou soya
- 1 cuillère à café de mélange à fines herbes de provenance
- 2 cuillères de cannelle -1 soupçon de clou de girofle moulu
- 1 soupçon de muscade
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation:

- Déposer tous les légumes coupés en cubes dans la mijoteuse
- Préparer le bouillon pour le ragoût en ajoutant au bouillon de champion toutes les épices dans le mélange
- Tout déposer dans la mijoteuse en cuisant durant 8 heures en mode «low».

*Vous pouvez préparer le bouillon de champignon maison en vous procurant un mélange de champignons séchés. Tremper dans 3 tasses d'eau pour 1 heure. Puis déposer l'eau de trempage et les champignons dans le mélangeur. Vous aurez un excellent bouillon que vous pourrez utiliser également pour préparer une sauce brune.

Gratin dauphinois

Vous avez bien lu, ceci est un gratin dauphinois végétalien dans la mijoteuse. Ce gratin est faible en gras et délicieux.

Temps de préparation	Temps de préparation
40 minutes	5 heures



Ingrédients :

crème de cajou

- 2 tasses de cajous trempés
- 2 tasses d'eau
- Pincée de sel

Fauxmage gratin

- 130 ml de cajous trempés
- 2 tasses d'eau bouillantes
- 4 tasses de farine de tapioca (ou amidon) 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de miso blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 7 tasses de patates de type russel épluchées et coupées en fine rondelle
- sel et poivre blanc

Préparation:

- Préparer, le gratin déposant les noix, l'eau bouillante, tapioca, miso et l'huile dans le mélangeur.

- Déposer le mélange sur le poêlon. Cuire au niveau maximum tout en le remuant continuellement. Réserver.

- Préparer la crème, déposer les noix de cajous dégoutées et l'eau fraiche dans le mélangeur.

- Huiler la mijoteuse

- Déposer les rondelles pour y ajouter de la crème par étage.

- Au milieu, ajouter un peu de gratin. Continuer jusequ'au dernier étage en plus de la crème, ajouter le reste du gratin.

- Mettre la mijoteuse en mode «low» durant 5 heures. Puis laisser le gratin mijoter après en laissant la couverture ou laisser en mode «reste chaud».

Confiture à la citrouille épicée

Cette confiture respire l'automne et le bonheur. Si vous aimez la tarte et latte à la citrouille, vous allez adorer cette tartinade le matin.

Temps de préparation	Temps de cuisson
20 minutes	5 heures



Ingrédients:

- 4 tasses de citrouilles en cube
- 1 tasse de sucre de canne
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu -3/4 tasses d'eau
- le zeste et le jus d'un citron
- 1 cuillère à café de cannelle

Préparation :

- Déposer tous les ingrédients dans la mijoteuse -Mettre en mode «high» durant 2 heures
- Mettre la citrouille en purée avec mélangeur à main (ou mélangeur) puis mettre en mode «low» durant 2 heures

Curry au légume

Cela est un classique à la maison. Ce plat réconforte par son goût crémeux et certaines épices classiques de la cuisine indienne. Celui-ci se cuisine facilement dans la mijoteuse. Il restera que le riz à préparer.

Temps de préparation	**Temps de cuisson**
20 minutes	4-8 heures



Ingrédients :

- 2 conserves de lait de coco (la crème seulement)
- 2 tomates
- 1 conserve de pois chiche (ou 530ml de pois chiche cuits)
- 2 tasses de patates douces
- 1/4 cuillère à café de flocon de chili (ou un petit piment chili)
- sel et poivre
- 2 gousses d'ail
- 2 tasses de Kale
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à thé de cumin
- 1 cuillère à soupe de graine de coriandre
- 1 gros oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile au choix
- sel et poivre noir
- 1 cuillère à soupe de gingambre

Préparation:

- Cuire les oignons avec l'huile jusqu'à qu'ils seront transparents
- Ajouter les épices, les piments et les tomates. Cuire durant 3 minutes.
- Déposer tous les ingrédients sauf le Kale dans la mijoteuse.
- Cuire en mode «low» durant 8 heures ou «high» durant 4 heures
- Ajouter le Kale durant les 30 dernières minutes de la cuisson

Ce plat s'accompagne bien avec un riz basmati et se garnit aisément de crème végétale et de feuille de coriandre.

Ragoût irlandais au portobello

Temps de préparation	**Temps de cuisson**
20 minutes	5 heures



Ingrédients :

- 4 petites patates rouges
- 2 cuillères à café de farine au choix (même sans gluten)
- 3 champignons portobellos
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 navet
- 1 tasse de bière au choix
- 4 tiges de thym frais
- 3 carottes
- 2 tasses de bouillon au légume
- 2 oignons
- 2 branches de céleri
- 2 cuillères à thé de graine de lin moulue
- 2 cuillère à soupe d'amidon de mais

- 1/2 cuillère à thé de origan séché ou frais
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

<u>Préparation</u> :

- Cuire les oignons sur le poêlon
- Ajouter les portobellos. Cuire environ 5 minutes.
- Déposer le reste des ingrédients sauf la farine
- Cuire le plat à «low» durant 8 heures.
- Déposer la farine durant les 30 dernières minutes

Ragoût brésilien

Temps de préparation	Temps de cuisson
30 minutes	8 heures



Ingrédients :

- 2 tasses de choux rouges coupés en lanière
- 1 blocs de tofu fumé
- 3 tasses de bouillon au champignon
- 2 cuillères à soupe
- d'amidon de mais
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- 1/4 cuillère à café de flocon de chili
-
- Sel et poivres
- 2 gousses d'ail
- 2 ognons coupés en lanière
- 1/2 cuillère à thé de cumin
- 1 cuillère à thé d'épice de la Jamaïque

- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 patate douce
- 1 feuille de laurier

Préparation:

- Cuire les ognions.
- Déposer le reste des ingrédients sauf la farine dans la mijoteuse.
- Cuire ce plat à «low» durant 8 heures.
- Durant les 30 dernières minutes, ajouter la farine.

Lasagne au courgettes et aubergines

Temps de préparation 1 heure	Temps de cuisson 3 heures



Ingrédients :

- 4 courgettes
- 1/2 tasse de légume-feuille au choix (kale, épinard , etc.,)
- 5 tasses de sauces spaghettis maisons ou celui du commerce -1 grosse aubergine
- 4 gousses d'ail

Ricotta de noix et fines herbes :

- 1 tasse de cajous trempés
- 1/2 tasse de noix du Brésil
- 1 gousse d'ail
- le jus de 2 citrons
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 3/4 tasses de levure alimentaire
- 3/4 tasses d'eau

- sel et poivre
- une pincée de ses herbes fraîches : aneth, estragon, ciboulette

Fauxmage à gratiné :

- 1/2 tasse de noix de cajous trempés
- 2 tasses d'eau bouillantes
- 4 cuillères à soupe de fécules de tapioca
- 1 cuillère à soupe de miso foncé poivre blanc et sel
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco vierge

<u>Préparation</u> :

- Préparer le ricotta en mettant tous les ingrédients dans le mélangeur. Réserver
- Pour le fauxmage à gratiner, ajouter l'eau bouillante et le reste des ingrédients dans le mélangeur sauf l'huile de coco. Bien mélanger. Ensuite, cuire à feu maximum sur le poêlon en le remuant sans arrêt jusqu'à ce qu'il devient très épais. Réserver.

- Pour les légumes, coupé en lanière très fine les courgettes et aubergines. Faire dégourger les aubergines avec du sel marins durant 15 minutes. Rincer-les par la suite. Ensuite, les griller sur le peolon. Réserver.

- Pour l'assemblage, déposer la sauce, les courgettes, légume-feuille, ricottas et aubergines. Répéter cette étape jusqu'au bord de la mijoteuse. Finalement, déposer le fauxmage gratin par dessus le dernier étage. Ne pas mettre trop de sauce pour permettre de bien gratiner.

- Mettre en mode «hight» durant 3 heures et demi.

Vol-au-vent au haricot blanc

Temps de préparation	Temps de cuisson
40 minutes	2-3 heures



<u>Ingrédients</u> :

- 3 tasses de bouillon de légumes
- Pincée de thym frais ou sec
- Pincée d'origan
- 1 cuillère à soupe des fines herbes
- Pincée de muscade
- 1 clou de girofle
- 3 cuillères à soupe de levure alimentaire
- Pincée de curcuma
- 1 carotte
- 1 tasse de haricot blanc
- 1 tasse de patates avec la peau
- 1 céleri
- 1 cuillère à soupe d'amidon de tapioca

- 200 ml de crème de riz (ou soya)
- Pincée de poivre blanc et sel
- 1/4 de cuillère à thé de flocon de chili
- 1 demi-oignon déjà cuit

Préparation :

- Cuire les ognons sur le poêlon. Ajoutez-le à la mijoteuse avec le reste des ingrédients sauf la crème et l'amidon. Mettre la mijoteuse en cuisson «high» durant 2 heures et demie. Ajouter la crème et l'amidon durant les 30 dernières minutes. Déposer la garniture sur un pâté.
- Pour le pâté, vous pouvez acheter celui du commerce ou bien le préparer soi-même.
- 8 pains
- 1/2 tasse d'huile de canola 1/2 jus de citron
- sel et poivre
- Cuire 15 à 20 minutes à 350 degrés (ou jusqu'à ce que cela soit doré)
- Déposer les pains trempés dans l'huile sur des moules

Chili corn carné

Temps de préparation: 10 minutes	Temps de cuisson 4-8 heures



Ingrédients :

- 1 conserve de tomate en dé
- 1 conserve de tomate en sauce
- 2 carottes coupées en cube
- 2 branches de céleri coupé en cube
- 1 conserve de haricot rouge
- 1/2 tasses de lentilles corail ou (protéine de soya texturé)
- 1 ognion

-1 poivron rouge

- 1 cuillère à soupe de tamari
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de flocon de chili

-2 gousses d'ail

- sel et poivre
- 1/2 tasses de mais congelés

Préparation :

- Cuire les oignons et le poivron sur le poêlon.

  (optionnel)

- Déposer tous les ingrédients dans la mijoteuse

- Cuire à «high» durant 4 heures ou «low» durant 8 heures

Potage à la courge musqué

Temps de préparation	Temps de cuisson
15-20 minutes	7-8 heures



<u>Ingrédients :</u>

- 1 litre de bouillon de poireau voir note* (ou légumes)
- 1 courge musquée coupée en cube
- 2 pommes râpées et coupées
- 2 cuillères à thé d'herbe salée
- 1 conserve de lait de coco
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre

Préparation:

- Cuire les poireaux sur le poêlon
- Déposer les morceaux de courges et le reste des ingrédients puis cuire à low durant 7 à 8 heures.
- Mettre en purée au pied-mélangeur ou dans déposer la soupe dans le mélangeur.

*il faut mettre la partie verte de 2 poireaux puis de remplir d'eau. Mettre à «high» durant 6 heures . Ensuite, tamiser le poireau.

Beurre de pomme à l'érable

Si vous ne savez pas que faire avec les pommes de votre dernière autoceuillette? Cette recette en passe énormément. De plus, elle est très facile à préparer.

Temps de préparation	Temps de cuisson
20-30 minutes	1 heure



Ingrédients :

- Couper environs assez de pommes pour remplir la mijoteuse jusqu'au bord (12 pommes environs)
- 1 tasse de sirop d'érable

Préparation :

- Rapés et coupés les pommes puis mettre en mode «low» durant 10 heures
- Mettre le mélange en purée puis laisser mijoté 1 heure si voulez le beurre plus épais.

La sauce marinara et basilic

Temps de préparation	Temps de cuisson
10 minutes	3 heures



Ingrédients :

- 2 conserves de tomates (maison ou du commerce) une en purée puis l'autre avec des tomates en dés
- 1 conserve de tomates en sauce 390ml (maison ou commerce)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 5 gousses d'ail en purées
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 2 feuilles de laurier
- 1 1/2 cuillère à thé de cassonade -sel et poivre au goût
- 2 branches de basilic
- 1 gros ognon émincé

Préparation :

- Couper les ognions puis déposer le reste des ingrédients heures à «high» durant 3 heures.

Rôti de seitan farci de champignon et châtaigne

Temps de préparation	**Temps de cuisson**
40-60 minutes	3 heures



Les ingrédients:

Le seitan:

- 2 tasses de farine de gluten
- 1/2 tasse de farine de pois chiche
- 6 cuillères à soupe de levure alimentaire
- 1 1/2 tasse de bouillon (voir la recette de bouillon ci-dessous)
- 1 cuillère à soupe de pâte de tomate
- 2 cuillères à thé de poudre à l'ail
- Pincé de graine de carvi comme garniture

La farce:

- 1/2 cuillère à soupe de gingembre moulu

Mélange de champignons forestier (la marque morille Québec)

- Le blanc d'un poireau coupé en morceaux
- 1/4 tasse de châtaigne grillée au four et coupée en morceaux
- 1/2 tasse de champignons portobello (ou paris) coupés en morceaux

- 1/4 tasses de chapelure panko
- 1/2 cuillère à soupe de cannelle
- 1/2 tasse de bouillon
- 1 cuillère à café de moutarde ancienne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Le bouillon:

- 6 tasses d'eau chaudes + le mélange de champignon forestier -1 cuillère à soupe de sauce tamari
- 1 cuillère à thé de thym frais ou séché -1 cuillère à thé de parpika fumé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de moutarde dijon

Les à-côtés:

-Vous pouvez mettre les légumes racines au choix. J'ai mis des carottes colorées, mais vous pourrie y ajouter des patates ou navets.

Préparation:

- Préparer le bouillon. Déposer le mélange forestier dans un grand bol avec 6 tasses d'eau chaude durant 10 minutes.
- Filtrer le bouillon puis déposer dans la mijoteuse avec le reste des ingrédients de sa préparation. Mettre la mijoteuse en cuisson élevée.
- Cuire le blanc de poireau jusqu'à ce qu'il devient transparent sur le poêlon. Ajouter les champignons et la châtaigne , laisser mijoter durant 10 minutes jusqu'à ce que le mélange réduit. Déposer le bouillon et la chapelure panko.
- Bien mélanger ensuite fermer le feu.
- Faire le seitan en y ajoutant la farine de gluten puis le reste des ingrédients. Bien pétrir la pâte.
- À l'aide d'un rouleau à pâte, roulé le seitan comme une pâte à tarte. Veillez, vous assurez que le plan de travail soit bien enfariné ou huilé, car le seitan est collant.
- Ajouter délicatement la farce au milieu puis refermer-le comme un burrito.
- Déposer le rôti dans le milieu de la mijoteuse. Vous pouvez y ajouter des légumes racines de votre choix. (la betterave rouge est déconseillée à cause de la coloration)
- Ajouter le paprika fumé et les graines de carvi sur le rôti puis mettre la mijoteuse en cuisson douce durant 3 heures.

Vous pouvez récupérer le bouillon pour préparer une sauce brune pour accompagner les patates.

Recettes de la sauce brune:

- 1 cuillère à soupe de farine de blé entier grillé. (vous pouvez le faire soi-même en faisant griller 1 minute la farine sur le poêlon)
- 2 cuillères à soupe de beurre végétales (vous pouvez utiliser la recette de beurre vegane)
- Mélanger jusqu'à ce que cela épaississe.

Patta gobi au chou blanc

Temps de préparation	Temps de cuisson
15 minutes	4-8 heures

Ceci est accompagnement typiquement indien. Ce s'accompagne à merveille avec un tofu au «beurre», dalh et curry.



Ingrédients :

- 4 tasses de chou blanc coupé en lanière
- 2 tomates coupées en cube
- 3 ou 4 petites patates coupées en cube
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 tomates coupées en cube
- 1 ½ tasses d'eau
- 1/2 cuillère à soupe de paprika
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 morceau de gingembre
- 3 cuillères à soupe d'huile au choix
- 1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Préparation:

- Déposer tous les ingrédients dans la mijoteuse.

- Cuire en mode «high» durant 4 heures ou en mode «low» durant 8 heures.

*Boeuf * à l'asiatique

Temps de Préparation: 20 minutes	Temps de cuisson: 4-6 heures

Cette recette est inspiré de celui que je ne dirais pas le nom. Je l'ai simplement adapté, modifié et bonifié. Cela est un reél coup de cœur.



Ingrédients :

- 1 ½ tasses de soya texturé qui resemble au bœuf. (ou 2 tasses de seitan coupé en lanière)
- 1 ½ tasses de bouillons à champignons (ou du bouillon foncé sans boeuf)
- 2 cuillères à soupe d'amidon de mais
- 1 cuillère à thé de 5 épices chinoises
- 1/4 tasses de ketchup
- 1/4 tasse de sauce soya
- 2 tasses de patates douces coupées en cube
- 1/4 tasses de cassonade
- 2 gousses d'ail ou 2 cuillères à soupe d'ail chinois
- 2 oignons
- 2 tasses de chou chinois coupé en fine lanière -1 bâton de cannelle
- 1 poivron rouge coupée en petite lanière

<u>Préparation</u> :

- Déposer le ketchup et la sauce soya dans la mijoteuse

- Mélanger l'amidon au bouillon . Ensuite, mettre les portéines de soya dans le bouillon pour réhydrater. (si néssésaire)

- Déposer le reste des ingrédients dans la mijoteuse sauf le poivron rouge.

- Mettre la mijoteuse en mode (hight) si vous cuisez 4 heures ou (low) durant 6 heures. Déposer le poivrons après la cuisson.